

건강 칼럼

크론(Crohn's disease)을 아시나요?

처음 들어보거나, 대부분 그게 뭐지? 할 것이다. 크론병은 입에서 항문까지 소화기관 전체에 발생할 수 있는 "만성 염증성 장질환"이다.

계양성 대장염과 달리 장의 모든 층에 염증이 침범할 수 있다. 주로 대장과 소장이 연결되는 부위에 발병하는 경우가 흔하고, 그 다음으로 대장, 회장, 말단부, 소장 등에서 많이 발생한다고 한다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 염증성 장질환 환자 수는 최근 5년간 30% 가량 증가했는데 여기서 특징적인 것은 비교적 젊은 연령대 발병률이 높게 나타났다는 것이다.

2021년 계양성 대장염과 크론병으로 진단, 치료를 받은 환자 8만289명 중 20세~49세 환자가 절반이 넘는 4만6,062명(51.3%)에 달했다.

또한 같은 기간 20~49세 환자의 해당 질환 요양급여비용액이 전체 66%를 차지한 것으로 확인되었다.

주로 서구권에 환자가 많은데 최근 국내 환자도 급증하고 있



이 윤 희

피스코 대표이사

는 경향을 보이고 있으며 이는 서구화(즉석식품, 육류위주)된 식습관이 염증성 장질환과 밀접한 연관이 있다 추정된다.

증가하고 있는 1인 가구의 즉석식품 섭취와 인스턴트와 회식 등을 통한 육류 소비량 증가 등 서구화 식습관이 주된 발병 요인으로 보고 있다.

식재료의 준비와 여러 불편함으로 인해 당연히 채소와 과일의 섭취가 상대적으로 줄어들 수밖에 없다.

증상으로는 1~2개월 이상 지속되는 잦은 설사, 발작적인 복부 통증, 식욕부진, 영양흡수의 문제발생으로 인한 체중감소이며 어린이가 충일수록 증상이 심할 수 있다.

이럴 경우 어른들은 일시적으로 지나가는 것으로 판단하여 단순한 약 처방으로 그치는 경우가 많아 병을 더 키우는 방향으로 흘러간다.

더구나 염증성 장질환은 증상 악화 시기와 증상이 나타나지 않는 시기가 반복되면서 실제 병의 진행속도에 비해 환자가 느끼는 증상이 약하거나, 혹은 병이 완치되었다고 생각해 치료를 미루거나 받지 않는 사례가 있다.

이럴 경우 서서히 장 천공, 장 폐색, 대장암 등 치명적인 합병증으로 발전할 수 있어 주의를 요하고 있다. 면역체계의 과도한 반응, 흡연, 스트레스 등의 환경적 요인과 연관이 있으므로

평상시 건전한 식습관에 보다 신경을 써야 할 것이다.

생각보다 장기간 진행되다보니 일상의 호흡에 적지 않은 지장을 주고 잦은 복통과 배변여건의 불편함으로 매우 예민해져 사회생활에 적지 않은 영향을 주기도 한다.

예방으로는 흰색 지방이 많은 육식, 오염되고 질이 좋지 않은 지방+살탕법백의 가능성이 높은 길거리 음식, 자극이 강한 음식과 향신료, 술, 커피, 탄산음료 등을 과도하게 섭취하지 않는 것이다.

흡연은 당장 중단, 깨끗한 공기, 물의 섭취가 도움이 된다. 더욱 바람직한 것은 정기적인 운동이다. 여건이 좀 여의치 않더라도, 어떤 운동이든 1시간 정도/회, 3회 이상 하기를 권장한다.

운동을 하면 체온이 올라가고 물질대사과정의 효소반응이 활성화 촉진되어 면역력이 상승하며, 장기능이 훨씬 향상된다. 특히 (천천히)달리기는 장기능이 향상되어 변비, 설사 등 소화기 계통 급,만성질환의 예방, 치료에 매우 효과적으로 작용한다.

사설

공동주택 명칭 개선 문제

아파트 이름이 너무 어렵다는 여론이 높아지고 있다. 실제로 길고 생소한 외래어 일색의 아파트 명칭이 아름다운 우리말을 해치고 있다. 외국어로 된 명칭은 나이가 어르신들에게는 읽기도 어렵고 외우는 더욱 어렵다.

아파트를 찾아갈 때도 혼란스럽기 그지없다. 이처럼 생활에 불편을 주기도 하는 만큼 부르기 쉬운 한글 그리고 고유 지명을 담기 위한 노력이 필요하다는 지적이 커지고 있다.

최근 서울시는 '공동주택 명칭 개선'과 관련한 토론회를 열어 관심을 모았다. 건축·국어·지리 등 분야별 전문가와 함께 논의를 시작한 이후 조합·건설사 등 업계와 토론회를 진행한 바 있다.

이번에는 시가 마련 중인 명칭 제정 가이드라인(안)에 대해 최종 의견을 모았다. 공공·민간 건설사가 참여한 가운데 '공동주택 명칭 개선' 지침 선안식도 갖는다. 특히 토

론회를 통해 1~2차 논의에서 전문가·조합·건설사 등의 의견을 바탕으로 마련한 가이드라인(안)을 공개할 계획이다.

추가로 포함하거나 개선해야 할 사항을 수렴해 최종안을 수립한다.

최종 가이드라인은 공동주택 명칭을 제정할 때 참고할 수 있도록 각 구청과 조합, 시공사에 배포할 방침이다.

공동주택 명칭 제정에 주도적인 역할을 하고 있는 대형 건설사와 함께 '아름답고 부르기 쉬운 공동주택 명칭 제정'을 위한 선안식도 진행한다. 아파트 이름의 자율과 다양성은 존중돼야 한다.

그러나 어렵고 긴 외래어·외국어보다 아름다운 우리말과 지명을 담기 위한 노력 또한 필요하다. 개선안을 통해 앞으로 아름답고 부르기 쉬운 공동주택 명칭이 활발하게 만들어지기를 기대한다. 공동주택 명칭 개선을 위해 적극 나서야 할 때이다.

어느 노교수의 건강비결

철학자 김형석 명예교수는 올해 103세다. 최근 김 교수의 일상과 생애 건강의 비결 등에 관심이 크다. 그는 왼쪽 귀가 조금 안 들리는 것 빼곤 건강하다.

비결은 습관에 있어 보인다. 실제로 아침 6시 반쯤은 일어나, 손도 움직여보고 발가락부터 다리도 좀 움직여보고 호흡도 해본다. 그러면 자신도 모르게 생기와 활력이 머리까지 올라온다.

아침 식사는 언제나 똑같은 걸 간단히 먹는다. 음식을 가리거나 잘 먹겠다는 생각은 전혀 하지 않는다.

그저 무슨 음식이든지 감사한 마음으로 먹는다. 아침에 채소 좀 먹고 호박죽과 감자 등을 먹는다.

우유와 계란 그리고 과일도 좀 먹는다. 걷기와 일기 쓰기는 중요한 일과다. 하루에 5백미터 쭉 걷는 운동을 한다. 일기를 항상 쓴다. 몇 십 년 계속해서 쓰고 있다.

오늘 일기를 쓰기 위해서는 작년 오늘은 무슨 생각을 하고 어떻게 살았나 그걸 읽어보기도 한다. 일기를 쓰는 사람은 다른 사람들은 잘 모르는 걸 느끼게 된다. 백세가 돼도 이제부터 칠드는구나 하고 생각한다.

그는 백세 이상 산 친구가 7명이나 된다. 그들에게는 공통점이 두 가지가 있다고 한다. 첫째 욕심이 없다. 둘째는 남을 욕하지 않는다.

그는 어렸을 땐 병약했다. 그래서 14세 때 하나님께 "나에게 건강을 주셔서 다른 사람과 같이 어른이 될 때까지 살게 해주시면 나를 위해 살지 않고 하나님의 일을 하드리겠습니까."라고 기도했다.

그는 1920년 평안북도에서 태어났다. 현대사의 파고를 모두 겪은 셈이다. 30여 년간 대학 강단에 섰다. 퇴임 뒤에도 집필과 강연 등 왕성한 활동을 이어가고 있다. 힘들 땐 신앙이 힘이 됐다고 말한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'성난 사람들' 제75회 에미상 작품상 수상



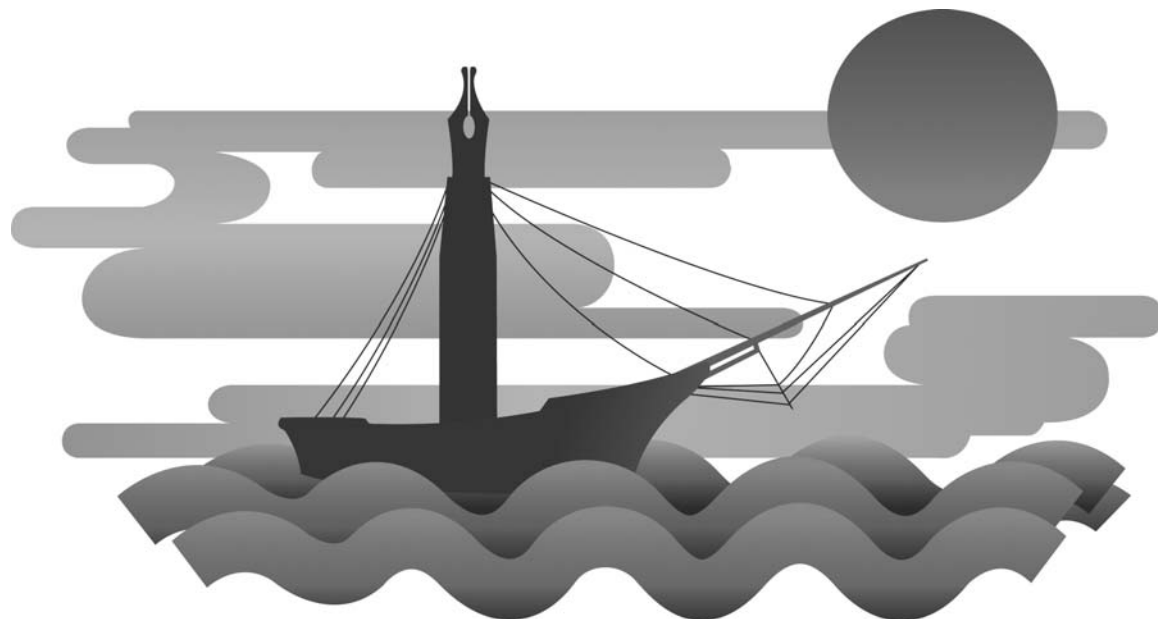
이성진(가운데) 감독이 15일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스의 피코크 극장에서 열린 제75회 프라임타임 에미상 시상식에서 넷플릭스 드라마 '성난 사람들(BEEF)'로 작품상을 받은 후 출연진과 함께 무대에 올라 소감을 말하고 있다.

젤렌스키, 스위스에 '세계 평화회의' 공동 개최 제의



볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 15일(현지시간) 스위스 베른 인근 케르사츠에서 비올라 알베르트 스위스 대통령과 공동 기자회견하고 있다. 젤렌스키 대통령은 우크라이나 전쟁을 종식하기 위한 '세계 평화회의'를 공동 개최해 달라고 스위스에 제의했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일